

J-Sei 理事長より

大きな期待と若干の不安を持って J-Sei 理事長を引き受けたのは昨夏のことでした。期待というのは、私が育ったイーストベイのコミュニティに必要なサービスの提供に実績のある、非営利機関の理事会に参加することについてでした。また、受け継いだ伝統を新たな方法で継承する準備が整っていることに対しても、期待を抱いていました。その一方で、長年の経験も知恵も持たずに理事会に加わることに、そして勇敢で先見の明のあるヒロナカ・ブルース理事長の後任を務めるという困難な任務に不安を感じていました。就任以来半年が経ちましたが、私の胸はこれまで以上に高鳴っています。それは、J-Sei の使命を 3 つの言葉（コミュニティ、ケア、カルチャー）に託すことができるからです。2013 年には、J-Sei 理事会、極めて有能なダイアン・ウォング事務局長に率いられる J-Sei スタッフ、寛大で頼りになるボランティアの方々、関係するコミュニティの皆さんの支援を得て、この使命の達成に向けた新たなイニシアチブをご紹介できることでしょうか。

私はこれまでずっとイーストベイで過ごしてきました。生まれはトパーズですが、オークランドで育ち、オークランドの公立学校に通い、オークランド・テクニカル高校を卒業、NAU (Nikei Athletic Union) のバスケットボールリーグに属し、UC バークレーで学士号と法律の学位を取得した後、オークランドで最初の法律関係の仕事に就きました。結局そこで 21 年間勤務し、今もイーストベイに住んでいます。つまり、何から何までイーストベイだということです。イーストベイ出身の三世として、一世と二世が払った犠牲による恩恵を日々受けており、J-Sei への関与は先人が築いたこの価値ある組織に対する心からの敬意を表すものでもあります。J-Sei が日系コミュニティにおいて引き続き活気ある役割を果たしていけるよう、微力ながらお手伝いして参ります。

2013 年の J-Sei の活動については、今後数ヶ月のうちに皆様にお知らせいたします。

イソカワ・ネッド

我が家と呼べるすばらしい場所：J-Sei ホーム

J-Sei ホームではたくさんの楽しい催し物でホリデー・シーズンを迎えました。歌やエンターテイメントを披露してくれるグループの訪問、年末年始向けの手芸作品の制作、クリスマスとお正月の飾り付けなどに加えて、ホームの料理を担当しているシェフのキノさんによるごちそうとハッピーアワーを、入居者の皆さんに心から喜んでいただきました。入居者の方々とスタッフとが豊かな交流を持てることに感謝いたします。ホームの雰囲気は温かで心地よいというおほめの言葉をしばしばいただいています。

現在、入居希望の方をお二人受け付けていますので、ぜひ多くの方々にお知らせください。入居希望またはホームに興味のあるご家族は、ホーム管理担当者のメアリーさんにお電話でご連絡ください。ホームについての詳細やご質問に喜んでお応えします。電話番号：(510) 732-6658

第 22 回 J-Sei 蟹ディナー

寒い冬はおいしい蟹の季節でもあります。そんな季節にぴったりなのが、J-Sei 主催の第 22 回蟹ディナーです。今年は 2013 年 2 月 24 日（日）にエルセリト・コミュニティセンター（住所：7007 Moeser Lane）で開催されます。おいしいごちそうに加えて、今回のディナーではタケシタ・ベン氏、イワハシ・カズさん、そしてタケウチ・エスターさんの貢献を讃えます。タケシタ氏は J-Sei の理事長を務めた経験を持ち、コミュニティにおいて活発に活動を行って来ました。イワハシ・カズさんは 1990 年代後半から J-Sei シニアセンターの熱心なボランティアとして活動されており、これまでに何千食ものシニア向けランチを準備して下さって来ました。タケウチ・エスターさんはたくさんの役割を務めて下さっています。J-Sei 理事を務めるかたわら、現在はランチ宅配のボランティア運転手もお手伝い下さっています。以上 3 名のボランティアの方々は、日系コミュニティを更に多くの方法で支援して下さっていることから、ディナーの当日、感謝の気持ちをぜひ表したいと考えています。

蟹、ガーリック・ヌードル、アジア風サラダ、ロールパン、デザート、そして竜巻太鼓によるエンタテイメントをどうぞお楽しみください。

第1回目のディナーは午後4時から5時半で、2回目は午後5時半から7時です。これまで通り、持ち帰りディナーは午後4時から6時に受け取ることができます。また、豪華なモンテレー・プラザ・ホテル&スパでの2泊滞在または500ドルの現金が当たるくじ引きも実施されます。ディナーチケットの前売り券は40ドルで、当日券は45ドル、12歳以下の子供の料金は15ドルです。抽選用のチケットは1枚が2ドルで6枚は10ドルです。ディナーとくじ引きチケットはJ-Sei事務所で販売します。お早めにお申し込みください。チケットの申込先住所は以下の通りです（住所：J-Sei、2126 Channing Way、Berkeley, CA 94704）。小切手の宛先は「J-Sei」としてください。詳細は事務所にお電話いただくか（電話番号：510-848-3560）、Eメールでお問い合わせください（Eメール・アドレス laddie@j-sei.org）

2013年：再生の年

また1年があっという間に過ぎてしまい、この先どうなるだろうかと思っている方は少なくないでしょう。新年の抱負のリストを作り上げた方もいらっしゃるかもしれません。その抱負の1つに加えていただきたいのは、家族や友人のために、また自分自身のために、より多くの時間を割くということです。そしてこれを達成するために、J-Seiのコミュニティ・カレンダーに掲載の各種のすばらしいコミュニティ行事に、ぜひ参加していただきたいと思います。

このユニークなカレンダーには、活気あふれる文化に欠かせないJ-Seiの21組織とそのコミュニティ活動の様子を紹介する様々な写真が満載されています。引き続き多大なご寄付をいただいているコミュニティ・サークル・オブ・サークル支援者の方々に加えて、多くのビジネスの方々がこのカレンダーに参加してくださいました。皆様からのご援助とご協力に感謝いたします。

このカレンダーをまだ受け取っていらっしゃらない方、あるいはカレンダー希望の方をご存知の場合は、J-Seiまでお電話でご連絡くだされば、送付いたします。カレンダー内に記された行事に参加し、楽しんでいただけることを願っております。また、支援をいただいているビジネスや組織のリストをぜひご利用ください。

土曜の朝シリーズ

歴史ある日本町の復興とイーストベイの構想

2013年1月26日

午前9時30分-午前9時半から午前10時-受付と軽食

午前10時~11時30分-プログラム、質疑応答

会場：バークレー東本願寺仏教会 – 1524 Oregon Street, Berkeley, CA 94703

司会：シラキ・ジル、当日の発言者の一部：ドナ・グラブス（カルチュラル・プランナー）、ヒラバヤシ・PJ（サンノゼ太鼓）、モリワキ・スガ（ロードイ・コミュニティ・アドボケート、チャールズ・ウォレンバーク（バークレーの歴史学者）

カリフォルニア州にはかつて、70以上の活気あふれる日本町が存在しており、日本から移民して来た人々が集う場所となっていました。こうした日本町には床屋、クリーニング屋、豆腐屋、食料品店、教会や寺院などが立ち並び、様々なサービスを提供していたのです。現在ではそのうちの3つの日本町を残すのみとなりましたが、歴史的な場所や話を復活させ、コミュニティを活性化させる動きがさまざまな地域において見られます。この催しでは、コミュニティの歴史を研究している方々とそれを支援する方々をパネルにお招きし、日系コミュニティの歴史がどのようにカリフォルニアの歴史に組み込まれるかについて、これまでの研究結果や考えについて紹介していただきます。イーストベイの日本町はどのようなものだったのかを知る絶好の機会になることでしょう。

子供にバランスを取ることを教えるには

2013年3月9日

午前9時30分-午前9時半から午前10時-受付と軽食

午前10時~11時30分-プログラム、質疑応答

会場：ブエナビスタ統一メソジスト教会 – 2311 Buena Vista Avenue, Alameda, CA 94501

講師：ロナルド・マー氏（認定を受けた結婚・家族療法士）、その他の講師は後日決定

親は子供たちが優れた能力を発揮できるよう励ましたいと望みますが、その一方で、子供への要求とプレッシャーのバランスを保つことへの動きと認識が高まっています。親はどのようにしたら、効果的な生活スキルを育成し、子供の意欲をかき立てながら、自由な時間を与え、かつ人生の幸福につながる活動の追求を支援することができるのでしょうか。成果指向の社会においては、子供たちはそのプレッシャーを効果的に切り抜ける必要があります。当日の発表では、子供の学業上、社会的、身体的、精神的健康が総合的に育成されるために、親が子供に対してできることを話し合います。

ご存知ですか？

2013年1月1日より、アラメダ郡では買物袋1枚につき10セントがかかるようになります。買物にはご自分のショッピングバッグをご持参ください。

2013年1月14日

医療に関する情報の自己管理

医師のヤタベ先生が次のような医療に関する大切な問題点についてお話しくださいます。

- 薬剤の管理法：薬剤の分類、服用法と服用時間、薬の相互作用を避ける方法、薬に同封されている長文の説明書の解釈方法
- メディケアパートDプログラム

ヤタベ先生は、医師の診断を受ける際のポイント（心構えと準備、何が起きているかを確実に理解する方法など）についてもお話しくださいます。

講師

ヤタベ・ケイ先生

家庭医

マキシーン・ホール・ヘルスセンター (Maxine Hall Health Center)

サンフランシスコ公衆衛生部、地域プライマリーケア課 (San Francisco Department of Public Health, Community Primary Care)

2013年2月11日

オバマケア (Obamacare)

2010年に制定されたメディケアおよび医療保険改革法、2013年医療保険改革法によって、引き続きメディケアやその他の医療施設に変更がもたらされています。

このレクチャーでは、メディケア・アドバンテージ・プランによって提供される治療の費用と質を、新法においてはどのように見なすかなどが説明されます。中でも重要なのは、メディケア受給者の多数が、現行のメディケアで全額または一部がカバーされる予防医療の全範囲について、十分に理解していない可能性があるということです。

こうした予防医療には、毎年の健康診断、さらには各個人向け予防医療プランの作成などが含まれています。

当日は、新法の様々な観点を見直し、さらにメディケア外の医療システムの変更を含む新法が完全導入されるまでのスケジュールを確認していきます。

講師

ケリー・M. ハープ氏

コミュニティ・エデュケーション・コーディネーター (Community Education Coordinator)

リーガル・アシスタンス・フォア・シニア (Legal Assistance for Seniors)

2013年3月11日

自信を持って暮らす：シニアのための転倒予防ガイドライン

FRRP (転倒リスク削減プログラム) の主な目的は、潜在的に危険な状態にある低所得のシニアの転倒を減少・防止することにあります。

このレクチャーでは以下などについて話し合います。

- 転倒の原因となる要素
- 転倒についての教育と認識
- 転倒防止につながる家庭内での簡単な安全対策
- 体力の強化、平衡感覚の改善、目と手の連動をもたらす方法

当日の参加者には、家庭での安全対策のヒントなどが掲載された「転倒防止 (Falls Prevention)」の冊子が無料で配布されます。

講師

ケリン・クレメント氏

転倒リスク削減プログラム・マネージャー (Fall Risk Reduction Program Manager)

スペクトラム・コミュニティ・サービス (Spectrum Community Services)

J-Sei では月曜レクチャーシリーズの内容を皆さんのご要望に添えるよう努力しています。取り上げてほしい内容や興味のあるトピックがありましたら、ぜひお知らせください。

新年会！

2013年1月22日(火)に開かれJ-Sei シニアセンターの新年会を、お友達と一緒に楽しみませんか。今回の新年会のハイライトは、センチメンタル・ストラマー (Sentimental Strummers) によるおなじみのハワイアン音楽や40年代や50年代の懐かしのメロディーの演奏です。会場の皆さんは、演奏を聴くうちに、思わず口ずさんだり、ハミングしたくなることでしょう。フラダンスのメンバーも参加して、2013年の訪れを祝います。

当日は、ランチが正午に配られますので、7ドルのご寄付をお願いしたいと思います。2013年の新年会に参加をご希望の方は前もってお知らせください。新年は巳年です。ぜひ一緒にお祝いしましょう。

新年会は正午のランチから始まり、様々な催しが続きます。詳細とお申し込みはお電話でお願いいたします。電話：(510) 883-1106 または (510) 848-3560.

J-Sei シニアセンターでの足の手入れ

予算削減のために、オーバー60 クリニックによる足の手入れの実施回数は少なくなっています。けれども、担当のクラリッサ・リースさんは引き続き J-Sei シニアセンターを訪れて、シニアの足を優しく手入れしてくださっています。オーバー60 クリニック提供のサービスと、J-Sei とのパートナーシップに感謝いたします。

次の足の手入れクリニックは 2013 年 3 月 12 日に予定されています。ご利用には予約が必要です。クリニックでは、栄養と服用薬の検討、血圧、糖尿病チェック、足の爪切りと爪磨きが行われます。ただし、こうした手当は足専門医の定期的な診察に取って代わるものではないことにご注意ください。重症の足の病気については、かかりつけの足専門医の診断を受けてください。

2013 年 3 月の足の手入れクリニックの予約は、お電話でお申し込みください。電話：(510) 883-1106.

J-Sei 日帰り旅行

クロッカー美術館 – カリフォルニア州サクラメント 2013 年 1 月 30 日 (水)

1 月の天気は気まぐれで旅行には向かないと考えていらっしゃる方が多いことでしょう。ところが、J-Sei の日帰り旅行参加者の皆さんは、幸運にもこれまでの冬の日帰り旅行では快晴に恵まれてきました。2013 年 1 月 30 日 (水) に予定されている次の日帰り旅行では、最近再オープンしたサクラメントのクロッカー美術館を訪問します。ぜひご参加ください。

クロッカー美術館では、マサチューセッツ州の美術館蔵のノーマン・ロックウェルの作品展をガイド付きツアーで見学します。おなじみの絵画の数々をきっと皆さんに楽しんでいただけることでしょう。会場では、油絵の原画やサタデー・イブニング・ポストの表紙を飾った全作品に加えて、めったに目に触れる機会のない作品も展示されます。この展覧会はすべて室内で開催されていますので、杖やウォーカーを使用の方も無理なくご覧いただけます。また、ランチは美術館を出発する前に、美術館内のカフェでそれぞれいただく予定です。

もちろん、サクラメントまで足を伸ばしたからには、日本の食品や商品を扱う地元のお店にも立ち寄ります。オトズ・マーケットプレイス (和食材や日本製品を多数販売)、まほろばジャパニーズ・ベーカリー、おいしいおまんじゅうやお餅を取り揃えたオオサカヤなどで買物を楽しんでいただけます。

バスで出かけるこの楽しい日帰り旅行には是非ご参加ください。詳しい日程は間もなく J-Sei シニアセンターで配布されます。

2013 年 2 月

2013 年の 2 月には、パートを使ってサンフランシスコの米国税関と現代ユダヤ人博物館 (Contemporary Jewish Museum) を訪問します。米国税関では、その歴史やその任務について学びます。

現代ユダヤ人博物館では、現在、エズラ・ジャック・キーツの作品を展示しています。「雪の日 (The Snowy Day)」を含む子供向けの本の作者であるキーツは、カラーの絵本に初めてアフリカ系アメリカ人の主人公を取り入れたとされています。2 月に予定されているこの日帰り旅行の日程は、間もなくお知らせいたします。

以上の日帰り旅行 2 件の詳細については、お電話でお問い合わせください。連絡先：(510) 883-1106

人との交流を楽しみ、活動的に過ごしましょう

年を取るにつれて、できるだけ活動的に過ごそうと思っても、その機会がなかったり、他の人たちから孤立しているように感じたりすることがあります。けれども、日々の生活パターンの変化や他の健康上の問題があっても、人々との交

流を楽しみ、活発に過ごすことは可能です。では、どうしたらよいのでしょうか。次に紹介するのは、実りある生活を、楽しく有意義に過ごすための提案です。

まずは連絡を: 家族、友人、近所の知人の方々のことを考えたことがありますか。もしかしたら、あなたが連絡をほしがっていることに気づいていないかもしれません。ご自分から連絡してみてもいいでしょう。断られることもあるでしょうが、有名なバスケットボール選手が「ボールを投げなければ、シュートを決めることはできない」とも言っているように、まずは連絡を取らなければ、OKの返事ももらえません。J-Seiでは家庭訪問&電話訪問プログラムを実施しています。このプログラムでは、ボランティアが週1回家庭訪問や電話訪問を行い、一緒におしゃべりや散歩、カードゲームを楽しみます。

シニアセンター: シニアセンターでは実にたくさんの活動が行われています。J-Sei シニアセンターでの行事や活動はこのニュースレターに掲載されています。また、各地のカウンティや市にある多数のシニアセンターでは、手工芸、体操、ダンス、映画、カードゲームなどの様々な活動が実施されています。シニアセンターでのランチは参加した人たちとの交流を楽しむ機会でもあり、J-Sei シニアセンターにおいても温かいランチが提供されています。さらに、多くのシニアセンターでは楽しくてためになる日帰り旅行を行っており、J-Sei シニアセンターもその1つです。

交通手段: では、交通手段はどうしたらよいのでしょうか。これには多くの方法があります。J-Sei シニアセンターでは、センターへの送迎と、東京フィッシュマーケットやパークレー・ボウルなどの食料品店への買物のための交通手段を提供しています。利用できる日時等は地域によるため、ドライバーを務める J-Sei のドニまでお電話でお問い合わせください。また、イーストベイ・パラトランジット (East Bay Paratransit) とパークレー&オークランド・パラトランジット (Berkeley and Oakland Paratransit) も多岐にわたるサービスを提供しています。これには、タクシー・スクリップ・プログラム (Taxi Scrip Program) や車いす用バン・プログラム (Wheelchair-Van Program) などが含まれます。実施されているプログラムは地域によって異なります。たとえば、ウェスト・オークランドに住んでいる場合は、シニアシャトルが食料品店、銀行、シニアセンター、バートの駅などへの送迎を行っています。以下は連絡電話番号の一部です。詳しくはそれぞれの地域のサービスにお問い合わせください。イーストベイ・パラトランジット (287-5000)、パークレー (981-7269)、リッチモンド (307-8026)、オークランド (Oakland)、ウェスト・オークランド・シャトル (238-3036)。乗車には少額の費用がかかることがあります。また、付き添いの人 (単なる同行者は含まれない) は無料で乗車できる場合もあります。

ある程度スケジュールに沿ったプログラムが必要な場合: アダルト・デイサービスでは、虚弱な高齢者や障がいを持つ成人が楽しめる日中のプログラム (活動、社交、温かいランチ) を提供しています。

体操: 歩くことができる場合、ウォーキングは優れた体操であり、自分に合った速さで歩くことができます。戸外を散歩することもできますし、ショッピング・モールの中には、ウォーキング・グループが作られているところもあります。一方、国立老化研究所のパトリック・アーボア博士は「上腕を鍛えたい場合は、辞書を使いなさい」と提案しています。椅子に座ったままで、脚を上げ下げすることも役に立ちます。

サポート・グループ: パーキンソン病、アルツハイマー病、脳卒中経験者、未亡人などを対象とするディスカッション・グループが地域一帯に存在します。また、ほぼあらゆる種類の身体的および精神的問題についてのサポート・グループ (本人と家族向け) があります。日系ヘルプライン (Nikkei Help Line) はロスアンジェルスにある非営利機関で、日本語で相談にのってくれたり、精神的なサポートを提供してくれます。連絡先: (800) 645-5341 (サービスは無料です。)

外出が困難な場合: シニアセンター・ウィズアウト・ウォール (Senior Center Without Walls) というすばらしいプログラムをご存知ですか。様々な活動、おしゃべり、クラス、頭を使うゲーム、サポート・グループを、電話を使って家にいても楽しめるようにするものです。連絡先: (510) 444-5974。

家にいながらボランティア: 外に出なくても活動的に過ごす方法は他にもあります。YFU (Youth for Understanding) の交換留学生のホストファミリーになる、ヴィータス・ホスピス・ケア (Vitas Hospice Care) を通じて家族を亡くした人のために「メモリー・ベア」を縫う、ニッカブー・コンパニオン・バードレスキュー (Nickaboo Companion Bird Rescue) を通じて飼い主を求める鳥を一時預かりするなどがその例です。

電話が使いにくくありませんか：CTAP（California Technology Access Program）では、特定のニーズ（聞き取り、ダイヤル、通話）に添った電話を無料で提供しています。連絡先：(800) 806-1191

充実した暮らしをおくるために実に多くの機会が存在しています。J-Sei のケースマネージャーの美幸とヴィータにご連絡くだされば、シニアの方々に適した活動を見つけるお手伝いをいたします。電話：(510) 848-3560.

パートナーシップ：コミュニティのニーズを満たすための最善の方法

1年に2回、J-Seiでは21のメンバー組織に集まっています。このミーティングでは、すべての組織がコミュニティの活動に通じているよう情報を交換し合い、共同で取り組むことのできる共通の課題を確認するためのものです。去る5月、J-Seiではすべてのメンバー組織向けに、資金開拓のための研修を無料で開催しました。この研修では、クライン&ロス・コンサルティングのナンシー・オットーさんとスタン・ヨギ氏が計画贈与と個別の資金キャンペーンに関する指導を担当しました。

2012年11月、メンバー組織は人口構成と価値観の変化から生じる問題点と、それがボランティア活動、参加、会員数にもたらす影響について確認を行いました。2013年5月の研修では、対象とする人々を獲得・維持する方法の発見を支援する専門家をお招きしようと考えています。

21のメンバー組織はこれまで42年以上にわたって、J-Seiを支えてくださっており、引き続きかけがえないパートナーを務めてくださっています。レークパーク統一メソジスト教会と共同で、J-Seiでは3年間のベラウ高齢者助成金（Beulah Older Adult Grant Fund）を受け取っていますが、これはアラメダ郡とレークパーク統一メソジスト教会のコミュニティへのサービスの提供と、働きかけの拡大を実施するためのものです。この取り組みにより、J-Seiではシニアが心身ともにより健康であるためのサービスを増やすことが可能になります。ベラウ基金からのご支援と同基金がシニア援助に熱心に取り組んでいることに深く感謝いたします。また、レークパーク統一メソジスト教会の展望と深い関与なしに、こうした活動は実現しませんでした。心からお礼を申し上げます。

追悼

J-Seiでは、ダテ・S・ダニエル&ダテ・S・キャスリーンご夫妻を偲んでの遺贈をいただき、心より感謝しております。ダテ・ダニエル氏は2011年10月に亡くなりましたが、日系コミュニティにおいては今もその死が惜しまれています。カリフォルニア州政府の建築士として高い評価を受けていたダテ氏は、定年後はパークレー統一メソジスト教会の教会員として積極的に活動すると同時に、長年にわたりパークレーJACLの奨学金委員会の委員も務めました。また、J-Seiシニアセンターの様々なクラス（太極拳、体操、男性向け料理教室、ラインダンス、ランチプログラムなど）にも進んで参加されました。ダテご夫妻にはお子さんはいらっしゃいませんでしたが、サンフランシスコの日本町リトルフレンズ・プログラムに惜しみない援助を提供し、多数の子供たちの暮らしを豊かにしてくださいました。J-Seiではご夫妻からの計画贈与に深く感謝いたします。このご寄付はお二人がもたらした親切、寛大さ、そして日系コミュニティへの関与という伝統を永続させるために使われます。

訂正

申し訳ございません！ J-Seiの2012年秋号のニュースレターで財政上2011-2012年度の寄贈者が記載されていませんでした。これはJ-Seiが寄贈者の情報を管理するソフトウェアを変えたためです。

以下の寄贈者の方々にお詫びを申し上げますとともに、J-Seiが貢献できるよう寄贈して下さったことに大変感謝いたします。

- リサ コーガー様
- コバヤシ ジョージ様
- コジモト キース様

- サカモト ランドール様
- テルサキ スタンレー様

******* 2013 年 J-Sei 招待ゴルフトーナメントの日程が決まりました *******

第 23 回 J-Sei 招待ゴルフトーナメントは 2013 年 5 月 6 日（月）の開催が決定しました。今回も、前回と同じく、エルセリト・ヒルにあるミラビスタ・ゴルフ&カントリークラブで行われます。2012 年のトーナメントは大成功に終わりましたが、2013 年はいっそうの成功を願っています。2013 年招待トーナメントにおいては、ゴルフ委員会と J-Sei 理事会で長年委員を務めてくださったタカノ・マス氏と故テカワ・マーシュ氏に敬意を表します。トーナメントのスポンサー、またはトーナメント委員会の委員を希望する方は、E メールまたはお電話でダイアン・ウォング事務局長にぜひご連絡ください。E メール：diane@j-sei.org 電話：(510) 848-3560.